

पेरेंट एक्शन प्लेबुक

Parent Action Playbook

आज से शुरू करें · छोटे बदलाव, आसान बातचीत



21-DAY MAP / 20 SCRIPTS / FAMILY SUPPORT

इस volume में क्या है?

कहाँ से शुरू करें, क्या बोलें और मुश्किल दिन में क्या करें—सब एक जगह।

-
- | | | |
|----|---|------|
| 01 | शुरू करने की गाइड
पहले इसे पढ़ें | P.3 |
| 02 | 21 दिन का Action Map
दिन के हिसाब से छोटा कदम | P.10 |
| 03 | 20 बोलने के तैयार वाक्य
जब बच्चा फोन माँगे | P.20 |
| 04 | Family Progress & Caregiver Plan
घर के सभी बड़ों के लिए | P.32 |
-

आज कैसे इस्तेमाल करें

पहले एक समय चुनें: खाना, खेलना या सोना। पूरा प्लान पहले दिन से लागू करना जरूरी नहीं।

पहला कदम

Start Here

एक ही दिन में सब बदलने की कोशिश नहीं—पहले देखिए क्या आसान है।



शुरुआत यहाँ से

शाम के साढ़े सात हैं। आप दिनभर के काम के बाद बस खाना लगाना चाहते हैं। बच्चा फोन माँगता है। मन में आता है, “आज दे देती हूँ, कल से बंद।” कल फिर वही होता है। यह किट उसी “कल” के बीच एक छोटा रास्ता बनाने के लिए है।

इसमें भाषण कम हैं। हर जगह आपको **क्या तैयार रखें, क्या बोलें, क्या करें और न चले तो अगला कदम** मिलेगा। कोई जादू नहीं—छोटे, बार-बार आजमाए जाने वाले बदलाव।

आज 10 मिनट में क्या करें?

- सबसे आसान एक meal चुनें; उसी से शुरुआत करें।
- फोन कहाँ रखा जाएगा, यह पहले तय करें। अपना फोन भी अलग रखें।
- Play guide से एक supervised activity चुनकर सामान तैयार रखें।
- सोने से 30–60 मिनट पहले की एक शांत आदत चुनें: किताब, बात या नरम रोशनी।
- बच्चा असहमत हो तो 20 Parent Ready-to-Say Scripts का एक छोटा वाक्य इस्तेमाल करें।

इस किट की उम्र: 2–6 साल। 2–3 वर्ष के लिए छोटे steps और करीब supervision; 4–6 वर्ष के लिए choices और अधिक बातचीत। घर में दो बच्चे हों तो हर बच्चे की सुविधा अलग रखें।

किट के अंदर

आपको क्या मिला है?

- **KHANA:** 7 flexible stages, table conversations और feeding safety.
- **KHELNA:** 25 no-printer activities; हर activity में setup, age और fallback.
- **25 printable play sheets:** वास्तविक A4 worksheets, जिन पर बच्चा draw/trace/match कर सकता है.
- **SONA:** सुकून से सोने की तैयारी, transitions और 12 original read-aloud कहानियाँ.
- **21-Day Map:** हर दिन एक छोटा action, दोनों age paths और setback option.
- **20 Parent Ready-to-Say Scripts:** फोन की मांग, tantrums, family rules, travel और bedtime।
- **Family & Progress Kit:** घर के बड़ों का साझा नियम और एक parent tracking sheet; reviews 21-Day Map के Day 7, 14 और 21 में।

इस्तेमाल का सबसे अच्छा क्रम

आज: 1 page Quick Start → Khana का पहला step → रात की एक कहानी। कल: 21-Day Map में Day 1. बाकी सामग्री ज़रूरत के हिसाब से खोलें। पूरी किताब एक साथ पढ़ना जरूरी नहीं।

मकसद “बच्चा कभी फोन न माँगे” नहीं; मकसद है कि फोन के अलावा हर मुश्किल समय पर एक अगला कदम तैयार हो।

अगर बच्चा अभी बहुत नाराज़ हो जाए

फोन बंद करने पर रोना आ सकता है। उस समय लंबा lecture मत दें। पास बैठिए, आवाज़ धीमी रखिए और एक ही बात छोटे शब्दों में कहिए। आप उसे सुरक्षित महसूस कराने की कोशिश कर रहे हैं, बहस जीतने की नहीं।

“तुम्हें वीडियो और देखना था। समझ रही हूँ। अभी स्क्रीन बंद रहेगी। मैं पास हूँ। जब तैयार हो, हम किताब या ब्लॉक में से चुनेंगे।”

बच्चा चीजें फेंके तो पहले आसपास की भारी या नुकीली वस्तुएँ हटा दें। अगर खतरा हो तो उसका और दूसरों का बचाव करें। रोना तुरंत न रुके तो उसे “failure” न मानें। शांत होने पर ही दूसरा विकल्प दिखाएँ।

ये बातें नहीं कहनीं

- “तुम्हारे कारण घर का काम रुक गया।”
- “अभी चुप नहीं हुए तो खाना नहीं मिलेगा।”
- “अच्छे बच्चे कभी मोबाइल नहीं माँगते।”
- “बस आज से हमेशा के लिए खत्म।”

तीन routines, तीन अलग कदम

KHANA

खाने से पहले short cue। मेज़ से फोन हटे। बच्चा कब और कितना खाए, उस पर दबाव नहीं।

KHELNA

Adult-led 2-minute start। बच्चे के साथ दिखाएँ, फिर पास रहते हुए उसे अपनी तरह करने दें।

SONA

दिन की रफ्तार कम करें। सोने से पहले screen-free window, bathroom/brush, कहानी और एक consistent goodbye।

हर routine में पूरे दिन की जिंदगी बदलने की जरूरत नहीं। आप पहले एक जगह consistency बनाते हैं, फिर दूसरे में।

2-3 साल

छोटे विकल्प, ज्यादा हाथ पकड़कर दिखाना और बिना छोटे loose parts के safe play।

4-6 साल

बच्चा अपनी routine sequence और activity चुन सकता है। Labeling, matching, telling stories optional।

आज ही शुरू करें — Quick Start Card

खाने से पहले

“पहले हाथ धोएँगे, फिर साथ बैठकर खाना खाएँगे। फोन यहाँ रहेगा।”

दो plate choices, एक familiar food, और adult के साथ बैठना।

खेलने से पहले

“ये बड़ी कागज़ की sheet है। चलो इस पर अपनी सड़क बनाते हैं।”

पहले 2 मिनट साथ में। बच्चा न खेले तो activity छोटी करें।

सोने से पहले

“अब TV बंद। पहले brush, फिर एक कहानी, फिर हम आराम करेंगे।”

Routine आज जितना हुआ, उतना ठीक। Time को बच्चे के हिसाब से adjust करें।

आज रात के बाद Day 1 से शुरुआत करें। यदि आप कोई दिन छोड़ दें तो अगला दिन “Day 1” से दोबारा शुरू करने की जरूरत नहीं; जिस step पर थे, वहीं लौटें।

कौन-सी फाइल पहले खोलें?

आज सिर्फ **00_START_HERE.pdf** पढ़िए। फिर अपनी परेशानी के अनुसार एक guide चुनिए।

जब परेशानी हो	ये फाइल खोलें
बिना फोन खाना	01_BINA_PHONE_KE_KHANA.pdf
घर में खेलने का विकल्प	02_BINA_PHONE_KE_KHELNA.pdf
रात में फोन छोड़ना	03_BINA_PHONE_KE_SONA_12_STORIES.pdf
दिन-प्रतिदिन plan	04_21_DAY_ACTION_MAP.pdf
बच्चे से क्या कहें?	05_20_PARENT_SCRIPTS.pdf
दादी/नानी/पापा एक नियम	06_FAMILY_PROGRESS_KIT.pdf

Print only when useful: 01_KHANA_5_TABLE_MATS_A4.pdf, 02_KHELNA_25_WORKSHEETS_A4.pdf, 03_FAMILY_BEDTIME_CARDS_A4.pdf। माँ-पापा के WhatsApp message के लिए **FAMILY_MESSAGE_COPY.txt** दिया है—ताकि PDF से copy करते समय हिन्दी न टूटे।

Print कैसे करें?

A4 paper, 100% / Actual Size चुनें। पहले एक sheet test-print करिए। Black & White या grayscale चलेगा। पूरे 25 पन्ने एक साथ छापना जरूरी नहीं। बच्चे को अलग काटकर खेलने वाले छोटे pieces न दें; ये कागज़ पर करने वाली activities हैं।

सुरक्षित इस्तेमाल · लाइसेंस · सहायता

क्या यह इलाज है?

नहीं। यह parents के लिए educational activity और family routine kit है। इसमें कोई guaranteed detox, fixed sleep-time, feeding treatment या clinical result नहीं है। 21 दिन अभ्यास करने का ढाँचा है।

अगर बच्चा निगल नहीं पा रहा, बार-बार खाँसता है, सांस में परेशानी है, लगातार बहुत कम खाता है या वजन/growth की चिंता है तो paediatrician या feeding specialist से बात करें। नींद या व्यवहार की गंभीर समस्या हो तो भी qualified help लें।

बच्चे की उम्र और क्षमता के अनुसार काम चुनें। Coins, magnets, button batteries, beans, beads, छोटे detachable हिस्से, लम्बी डोरी, धारदार सामान और गरम रसोई के पास play न कराएँ।

Personal-use licence

© 2026 UpickEasy. यह डाउनलोड खरीदने वाले परिवार के निजी उपयोग के लिए है। आप घर में pages print कर सकते हैं। PDF को आगे बेचना, सार्वजनिक रूप से शेयर करना, किसी course/product में दोबारा पैक करके बेचना या artwork की commercial copying अनुमति के बिना नहीं है।

Download / access support

support@upickeasy.com पर अपना order reference और समस्या लिखें। बच्चे की medical जानकारी या sensitive photos भेजने की जरूरत नहीं है।

Edition: UpickEasy Parent Kit v1.2.1, 29 October 2026. यह general education है, expert-certified medical program नहीं।

भरोसेमंद स्रोत

यह parent practice kit है, medical treatment नहीं। नीचे दी गई official guidance से परिवार के screen habits, feeding safety और bedtime routine के सामान्य सिद्धांत लिए गए हैं। इस kit की 21-day sequence किसी clinical trial से प्रमाणित नहीं है।

1. AAP • Digital Ecosystems, Children, and Adolescents (2026)

Media quality, context और family routines. [AAP policy • publications.aap.org](#)

2. AAP • How to Make a Family Media Plan

Screen-free meals, bedtime boundaries, parent modelling. [Family Media Plan • healthychildren.org](#)

3. CDC • Choking Hazards

बैठकर खाना, adult supervision और choking risks. [CDC guidance • cdc.gov](#)

4. NHS • Sleep and Young Children

Predictable bedtime routine, wind-down और screen avoidance. [NHS sleep • nhs.uk](#)

5. WHO • Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 (2019)

यह under-5 guidance है; इसे 5–6 साल के लिए सीधे लागू न करें। [WHO publication • who.int](#)

6. Indian Academy of Pediatrics • Screen Time Guidelines for Parents

भारतीय परिवारों के लिए screen-use guidance. [IAP guidance • iapindia.org](#)

ये independent publications UpickEasy product को certify या endorse नहीं करतीं। पूरे URLs साथ दी गई text companion file में भी हैं। सभी जानकारी educational है; feeding, swallowing, behaviour या sleep की गंभीर समस्या में योग्य clinician से सलाह लें।

21-DAY MAP / SECTION

21 दिन का रूटीन मैप

21-Day Map

हर दिन बस एक छोटा कदम, घर की गति के हिसाब से।



इस calendar का इस्तेमाल कैसे करें

“21 दिन में बच्चा बदल जाएगा”—ऐसा वादा हम नहीं कर रहे। ये 21 छोटे अभ्यास हैं। कुछ दिन आसान होंगे, कुछ दिन किसी काम से छूट जाएँगे। उस दिन को काटकर आगे बढ़ना भी ठीक है।

Daily check का मतलब

आपके प्रयास का एक निशान। बच्चे के खाने, रोने या सोने पर कोई grade नहीं। ✓ = कोशिश की, ○ = थोड़ी की, — = आज छोड़ दिया।

यदि feeding या sleep का medical concern है तो routine बदलने से पहले professional help लें। उम्र 2-3 पर supervision और सरल language को preference दें।

Days 1-3: आज का एक कदम

Day 01 — पहले देखिए

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: एक meal, play और bedtime पर screen कब आती है, नोट करें। रात में एक छोटी कहानी भी सुन सकते हैं—बड़ा bedtime बदलाव Day 15 से।

2-3 साल: तीन में से केवल एक moment चुनें।

4-6 साल: बच्चे से पूछें: सबसे मुश्किल समय कौन-सा है?

अगर नहीं हुआ: किसी दिन observation छूटे तो कल एक moment नोट करें।

Day 02 — बड़ों की स्क्रीन भी

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: खाने की मेज़ के लिए phone parking चुनें; adult फोन भी उसी जगह।

2-3 साल: सिर्फ “फोन आराम करेगा” बोलकर जगह दिखाएँ।

4-6 साल: Parking जगह का नाम बच्चा चुने।

अगर नहीं हुआ: अगर कोई बड़ा भूल जाए तो blame नहीं; अगली meal में कोशिश।

Day 03 — एक घर, एक वाक्य

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: मम्मी-पापा/दादी को एक ही meal rule और शांत script भेजें।

2-3 साल: एक लाइन बार-बार कहें: “खाने पर फोन दूर।”

4-6 साल: बच्चे को दो acceptable choices दें।

अगर नहीं हुआ: सब मानें जरूरी नहीं; एक caregiver से शुरुआत।

Days 4-6: आज का एक कदम

Day 04 — सबसे आसान meal

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: आज सिर्फ एक चुने हुए meal में phone हटाकर adult साथ बैठे।

2-3 साल: 2-3 मिनट साथ बैठना भी अभ्यास है।

4-6 साल: Napkin/plate helper बन सकता है।

अगर नहीं हुआ: खाने को लेकर fight हो तो familiar meal को calm रखें।

Day 05 — पहले से बता दें

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: खाने से 5 मिनट पहले “हाथ, प्लेट, साथ” वाला cue बोलें।

2-3 साल: तीन इशारे से क्रम दिखाएँ।

4-6 साल: Simple 3-step drawing दिखाएँ।

अगर नहीं हुआ: बच्चा देर से आए तो एक छोटा cue फिर दें।

Day 06 — छोटी portion, बिना दबाव

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: एक familiar food, उम्र अनुसार portion, no bribe/no force।

2-3 साल: Self-feeding के लिए वक्त और safety दें।

4-6 साल: “कितना चाहिए?” पूछें, बच्चा decide करे।

अगर नहीं हुआ: अगर intake को लेकर चिंता हो तो professional advice।

Days 7–9: आज का एक कदम

Day 07 — सप्ताह की छोटी जीत

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: एक meal का अनुभव लिखें: क्या आसान हुआ, क्या तनाव बढ़ा।

2–3 साल: एक शांत moment note करें।

4–6 साल: अपनी पसंद की meal prompt चुने।

अगर नहीं हुआ: Progress कम हो तो step छोटा करें।

Day 08 — खेल से पहले दो मिनट

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: बिना प्रिंट वाला खेल 01 लेकर शुरुआत में साथ बैठें।

2–3 साल: आप दो examples करके दिखाएँ।

4–6 साल: बच्चा अपना variation चुने।

अगर नहीं हुआ: Interest न आए तो 3 मिनट में दूसरी activity।

Day 09 — रसोई से दूर play corner

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: गैस और sharp सामान से दूर supervised play spot तय करें।

2–3 साल: Floor mat + large toys और adult nearby।

4–6 साल: Table/craft surface साफ करवाएँ।

अगर नहीं हुआ: Space छोटा हो तो एक A4 sheet से शुरुआत।

Days 10-12: आज का एक कदम

Day 10 — दो choices काफी

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: अपने सामने रखी सिर्फ दो safe activities offer करें।

2-3 साल: “किताब या big blocks?”

4-6 साल: “सड़क बनाना या मौसम का चित्र?”

अगर नहीं हुआ: कुछ न चुने तो साथ में बैठकर देखें।

Day 11 — खेल छोड़ने की सूचना

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: Play end से पहले short cue और natural close करें।

2-3 साल: Simple line + हाथ का इशारा।

4-6 साल: वह अंतिम step तय कर सकता है।

अगर नहीं हुआ: रोना हो तो script 05 देखें; पास रहकर समय दें।

Day 12 — पहली printable sheet

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: Printable #01 या उम्र के मुताबिक simple sheet साथ में करें।

2-3 साल: बड़े shapes पर crayon marks पर्याप्त।

4-6 साल: Tracing/matching स्वयं करने दें।

अगर नहीं हुआ: Print नहीं तो उसी को कागज पर draw कर दें।

Days 13–15: आज का एक कदम

Day 13 — दादी-नानी वाला दिन

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: Caregiver Agreement (Family Progress Kit) की language एक adult के साथ साझा करें।

2-3 साल: एक ही short cue का अभ्यास।

4-6 साल: बच्चा caregiver को routine दिखा सकता है।

अगर नहीं हुआ: Different rule दिखे तो बाद में adults बात करें।

Day 14 — खेल का अपना छोटा menu

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: तीन पसंदीदा activities की “screen-free menu” लिस्ट बनाएं।

2-3 साल: दो familiar choices के फोटो/चित्र।

4-6 साल: तीन choices खुद draw करें।

अगर नहीं हुआ: हर दिन नई activity जरूरी नहीं।

Day 15 — रात का पहला cue

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: सोने से 30-60 मिनट पहले screen-free wind-down शुरू करें।

2-3 साल: Routine के लिए 2 picture cues।

4-6 साल: बच्चा story/book choose करें।

अगर नहीं हुआ: सोने का समय देर है तो धीरे-धीरे adjust।

Days 16–18: आज का एक कदम

Day 16 — Brush, book, bed

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: 3-step order बनाएं; adult भी phone अलग रखे।

2–3 साल: Visual sheet पर उँगली रखकर next step।

4–6 साल: अपनी sequence बनाने में हिस्सा ले।

अगर नहीं हुआ: एक रात बदले तो अगले दिन लौटें।

Day 17 — रोशनी और आवाज

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: Bedtime में sharp TV sounds बंद, room comfortable रखें।

2–3 साल: एक soft voice story।

4–6 साल: 5-minute quiet reading या picture chat।

अगर नहीं हुआ: Dim light की जरूरत हो तो रख सकते हैं।

Day 18 — कहानी की तैयारी

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: Storybook से एक कहानी child को उसकी रुचि से चुनने दें।

2–3 साल: छोटी शुरुआत, pause allowed।

4–6 साल: “फिर क्या हुआ” का एक gentle प्रश्न।

अगर नहीं हुआ: बच्चा कहानी न चाहे तो calm conversation।

Days 19-21: आज का एक कदम

Day 19 — बार-बार उठने पर

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: Bed से उठे तो कम बात, calm routine, जरूरत जाँचें।

2-3 साल: Water/toilet/comfort signals समझें।

4-6 साल: अगले दिन bedtime concerns discuss करें।

अगर नहीं हुआ: बार-बार severe sleep issue में professional advice।

Day 20 — पूरे घर का एक plan

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: Meal, play, bedtime के लिए एक-एक सबसे निभ सकने वाले कदम चुनें।

2-3 साल: एक familiar game और short cue।

4-6 साल: बच्चा family rules वाले card में draw करे।

अगर नहीं हुआ: जो नहीं चला उसे बदलना allowed है।

Day 21 — अगले महीने के लिए

☐ किया ☐ थोड़ा ☐ नहीं

आज: तीनों routines में क्या काम आया, किसमें मदद चाहिए, लिखें।

2-3 साल: तीन छोटे संकेत check करें।

4-6 साल: एक नया monthly goal तय करने दें।

अगर नहीं हुआ: ऐसा goal चुनें जो सच में निभ सके।

तीन सवाल — Day 7, 14 और 21

किसी भी दिन बच्चे के behavior को score मत दीजिए। ये सवाल आपकी तैयारी और परिवार की consistency समझने के लिए हैं।

Review A (Day 7)

इस हफ्ते कौन-सा cue सबसे आसान था?

.....

कहाँ phone फिर देना पड़ा—और उसके ठीक पहले क्या हुआ?

.....

अगला छोटा कदम?

.....

Review B (Day 14)

इस हफ्ते कौन-सा cue सबसे आसान था?

.....

कहाँ phone फिर देना पड़ा—और उसके ठीक पहले क्या हुआ?

.....

अगला छोटा कदम?

.....

Review C (Day 21)

इस हफ्ते कौन-सा cue सबसे आसान था?

.....

कहाँ phone फिर देना पड़ा—और उसके ठीक पहले क्या हुआ?

.....

अगला छोटा कदम?

.....

20 तैयार बातचीत

Parent Scripts

गुस्सा या जल्दबाज़ी हो, तो क्या बोलें और आगे क्या करें?



स्क्रिप्टें जादुई नहीं, तैयारी हैं

दो साल के बच्चे को तीन लंबी बातें बोलेंगे तो वह अक्सर बाकी सुन ही नहीं पाएगा। चार से छह साल में आप छोटा कारण भी जोड़ सकते हैं। स्क्रिप्ट अपनी बोली के मुताबिक बदलें।

यहाँ बातचीत के वाक्य माँ की आवाज़ में लिखे हैं ताकि पढ़ते समय अटकें नहीं। पापा, दादी या नानी अपने बोलने के तरीके से शब्द बदल सकते हैं।

हर स्क्रिप्ट का नियम

- बच्चे की बात को एक वाक्य में acknowledge करें।
- Family boundary short और स्पष्ट रखें।
- उसके बाद एक safe choice या शांत अगला कदम दें।
- अगर बच्चा बहुत upset हो, पहले safety/comfort देखें; समझाना बाद में।

ये संवाद professional therapy का विकल्प नहीं हैं। गंभीर distress, चोट पहुँचाने का खतरा या लगातार behavior concern में qualified मदद लें।

जब ऐसा हो — 01 और 02

01 · खाने से पहले फोन माँगना

2-6 साल

“तुम्हें अभी वीडियो चाहिए। पता है। अभी खाने की मेज़ पर फोन नहीं होगा। नीली प्लेट लोगे या स्टील वाली?”

अभी क्या करें

अपना फोन भी मेज़ से हटाएँ। बच्चा नीली प्लेट ले या स्टील की, यह उसे तय करने दें।

अगर बात न बनी

उठकर चला जाए तो थाली लेकर पीछे न भागें। खाने का अगला तय मौका आने दें।

2-3 साल: “फोन दूर” और प्लेट की तरफ इशारा करें; इतना ही काफी है।

4-6 साल: बच्चा तय करे कि कौन-सी प्लेट/कुर्सी पर बैठना है।

02 · खाने के बीच रोना

2-6 साल

“तुम नाराज़ हो क्योंकि फोन बंद है। मैं पास बैठी हूँ। खाना अभी यहीं रहेगा।”

अभी क्या करें

पहले उसकी तरफ मुड़कर बैठें। आवाज़ नरम रखें और देखें, उसे भूख है भी या नहीं।

अगर बात न बनी

खाने के लिए हाथ न पकड़ें, मुँह न खोलें। मात्रा या वजन की लगातार चिंता हो तो डॉक्टर से पूछें।

2-3 साल: पहले पास बैठें, कम शब्द बोलें; खाने का आग्रह बार-बार न दोहराएँ।

4-6 साल: “तुम्हें अभी क्या मुश्किल लगा?” पूछ सकते हैं, जब वह शांत हो।

जब ऐसा हो — 03 और 04

03 · “मैं एक भी निवाला नहीं खाऊँगा”

2-6 साल

“तुम्हें अभी खाना नहीं है। ठीक है, हम बाद में तय खाने के समय फिर बैठेंगे।”

अभी क्या करें

खाना खाने की ज़िद न करें। घर का सामान्य खाने-नाश्ते का समय बना रहने दें।

अगर बात न बनी

कई दिनों से बहुत कम खा रहा हो, वजन घट रहा हो या निगलने में परेशानी हो तो विशेषज्ञ को दिखाएँ।

2-3 साल: “ठीक है, बाद में” कहें; आज कितना खाया, उस पर टिप्पणी न करें।

4-6 साल: तय भोजन-समय बताएं; अगला snack विकल्प शांत स्वर में रखें।

04 · Play activity आधे मिनट में छोड़ देना

2-6 साल

“ये खेल नहीं जँचा? चलो, मैं दो मिनट साथ चलती हूँ। फिर तुम चुनना।”

अभी क्या करें

कागज़ पर दो लाइन खुद बनाकर दिखाएँ। फिर पूछें, “इस सड़क पर गाड़ी चलाओगे?”

अगर बात न बनी

वह पाँच सेकंड में उठ जाए तो भी ठीक। अगली बार कोई पुराना पसंदीदा खेल निकालें।

2-3 साल: खेल का एक हिस्सा हाथ से करके दिखाएँ; child के रुकने पर मत खींचें।

4-6 साल: पूछें, “सड़क को लंबा करें या रंग बदलें?”

जब ऐसा हो — 05 और 06

05 · फोन बंद होते ही बहुत रोना

2-6 साल

“वीडियो रुक गया, तुम्हें अच्छा नहीं लगा। मैं यहाँ हूँ। जब तुम तैयार हो, हम बात करेंगे।”

अभी क्या करें

हाथों की पहुँच से भारी और नुकीली चीजें हटा दें। उसके पास बैठें, जल्दी चुप कराने की कोशिश न करें।

अगर बात न बनी

बच्चा शांत न हो तो नया खेल मत थोपिए। पहले यह देखें कि वह थका, भूखा या परेशान तो नहीं।

2-3 साल: पास रहकर एक सरल बात दोहराएँ, “मैं यहीं हूँ।”

4-6 साल: भावना का नाम बता सकते हैं; बहस बच्चे के शांत होने के बाद।

06 · दादी कहें “थोड़ा दे दो”

2-6 साल

“माँजी, मदद के लिए शुक्रिया। हम meal के समय स्क्रीन के बिना routine बना रहे हैं। आप उसके साथ बैठें तो और आसान होगा।”

अभी क्या करें

दादी से बच्चे के सामने बहस न करें। खाने से पहले उनसे कहें कि बस साथ बैठकर बात करें।

अगर बात न बनी

सभी बड़े एक साथ राज़ी न हों तो एक व्यक्ति से शुरुआत करें। परिवार की बात बाद में करें।

2-3 साल: बच्चे के सामने family argument न करें; adult अपना शांत plan दिखाए।

4-6 साल: बाद में बच्चे से कहें “दादी हमारी मदद कर रही हैं।”

जब ऐसा हो — 07 और 08

07 · बच्चा कहे “पापा भी फोन देखते हैं”

2-6 साल

“तुम सही कह रहे हो। खाना खाते समय मैं भी अपना फोन रखूँगी। चलो दोनों साथ रखते हैं।”

अभी क्या करें

बच्चे के सामने अपना फोन भी रख दें। गलती हो गई हो तो साफ़-साफ़ मान लें।

अगर बात न बनी

अगली बार फोन रखने की जगह पहले तय करें। बच्चे को बड़ों की निगरानी का काम न दें।

2-3 साल: फोन खुद दूर रखकर शब्दों से ज़्यादा model करें।

4-6 साल: बच्चे से family phone-parking जगह तय कराने में मदद लें।

08 · “बस एक और वीडियो”

2-6 साल

“देखना जारी रखना अच्छा लगता है। आज का वीडियो पूरा हुआ। अब स्क्रीन बंद। चलो तुम्हारी किताब चुनें।”

अभी क्या करें

वीडियो खत्म होने से पहले छोटा इशारा करें। अपने फोन में अगला वीडियो अपने आप चलना बंद रखें।

अगर बात न बनी

रोने पर “अच्छा, बस एक और” का सौदा न करें। शांत स्वर में वही बात कहें।

2-3 साल: वीडियो खत्म होने से थोड़ा पहले इशारा/सूचना दें।

4-6 साल: Autoplay क्यों बंद है, एक लाइन में बताएं; अगली activity चुनें।

जब ऐसा हो — 09 और 10

09 · घर में काम करते वक्त बच्चा चिपक जाए

2-6 साल

“मुझे काम पूरा करना है, और तुम्हें मेरे पास रहना है। चलो, मैं यहाँ तुम्हारे लिए बड़ी drawing sheet रखती हूँ।”

अभी क्या करें

चूल्हे और चाकू से दूर बड़े कागज़ वाला कोना तैयार करें। शुरू के दो मिनट बच्चे के साथ बैठें।

अगर बात न बनी

गरम काम में उसे नज़र के भीतर सुरक्षित रखना मुश्किल हो तो किसी दूसरे बड़े की मदद लें।

2-3 साल: बड़े कागज़ पर दो marks खुद बनाकर दिखाएँ।

4-6 साल: बच्चा अपना छोटा “काम-समय” play corner चुन सकता है।

10 · खिलौने फेंकना

2-6 साल

“तुम बहुत नाराज़ हो। चीज़ें फेंकने से चोट लग सकती है। मैं इन्हें अभी दूर रखती हूँ।”

अभी क्या करें

फेंकी जा रही चीज़ें दूर कर दें। “चोट लग सकती है” कहकर उसके पास शांत खड़े रहें।

अगर बात न बनी

गुस्सा कम होने पर गेंद या गद्दे को सुरक्षित तरीके से इस्तेमाल करने का विकल्प दिखाएँ।

2-3 साल: खिलौने दूर करके पास बैठें; उसी समय सीख देने का प्रयास नहीं।

4-6 साल: शांत होने पर बताएं कि फेंकने के बदले क्या करना है।

जब ऐसा हो — 11 और 12

11 · छोटा भाई/बहन phone उठा ले

2-6 साल

“हम सब एक नया rule सीख रहे हैं। अभी phone यहाँ adult के पास रहेगा।”

अभी क्या करें

दोनों बच्चों के लिए उनकी उम्र के मुताबिक अलग विकल्प रखें। छोटे को दोष न दें।

अगर बात न बनी

फोन किसके पास रहेगा, यह बड़े तय करें। बच्चों को आपस में लड़ाकर नियम न मनवाएँ।

2-3 साल: दोनों बच्चों को अलग सुरक्षित विकल्प दिखाएँ।

4-6 साल: साथ में एक family rule कार्ड बनाने दें।

12 · घूमने जाते समय phone देना पड़ा

2-6 साल

“आज लंबा सफर है। अभी हम पहले खिड़की से तीन चीजें देखेंगे; आगे जरूरत के हिसाब से plan बनाएँगे।”

अभी क्या करें

सफर के लिए पहले से दो बोलने वाले खेल रखें। गाड़ी चला रहे व्यक्ति का ध्यान न बँटे।

अगर बात न बनी

किसी दिन स्क्रीन देनी पड़ी तो खुद को या बच्चे को दोष न दें। अगले पड़ाव पर फिर कोशिश करें।

2-3 साल: एक चीज़ दिखाएँ: “वो पेड़!”; ध्यान सड़क-सुरक्षा से न हटे।

4-6 साल: खिड़की से दिखने वाली तीन चीज़ों का बोलने वाला खेल।

जब ऐसा हो — 13 और 14

13 · बच्चे ने printable फाड़ दिया

2-6 साल

“तुम्हें यह कागज़ पसंद नहीं आया। इसे अभी हटाते हैं। बाद में कोई दूसरा खेल करेंगे।”

अभी क्या करें

फटे कागज़ के छोटे टुकड़े उठाएँ। बच्चे से उसी समय दूसरी शीट करने को न कहें।

अगर बात न बनी

अगली बार मोटा कागज़, बड़ी drawing या बिना प्रिंट वाला खेल चुन लें।

2-3 साल: फटे छोटे टुकड़े adult हटा दे; नया खेल थोपिए मत।

4-6 साल: बच्चा चाहे तो अगले दिन बड़ा कागज़ खुद चुन सकता है।

14 · रात को “मैं नहीं सोऊँगा”

2-6 साल

“अभी नींद नहीं आ रही? हम पहले किताब बंद करके बिस्तर पर आराम कर सकते हैं।”

अभी क्या करें

पानी, बाथरूम या आराम की ज़रूरत जाँचें। कम बोलें और रोज़ वाला क्रम दोहराएँ।

अगर बात न बनी

नींद की परेशानी लगातार बनी रहे और घर प्रभावित हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

2-3 साल: “पहले आराम” कहें, थोड़ी देर पास रहें।

4-6 साल: अपने routine की क्रम सूची से अगला कदम चुनने दें।

जब ऐसा हो — 15 और 16

15 · कहानी खत्म, दूसरी माँगना

2-6 साल

“अभी एक कहानी हुई। अगली कहानी का नाम तुम कल के लिए चुन सकते हो।”

अभी क्या करें

किताब बंद करें। चाहें तो कल वाली कहानी के नाम पर उँगली रखकर दिखाएँ।

अगर बात न बनी

बच्चा परेशान है तो उसकी बात सुनें। सिर्फ़ नियम दोहराते न रहें।

2-3 साल: किताब बंद करने में साथ दें; “कल” का छोटा वादा निभाएँ।

4-6 साल: कल के लिए कहानी का नाम bookmark पर लिखें।

16 · सोने से पहले फिर फोन

2-6 साल

“तुम्हें स्क्रीन याद आई। आज रात फोन कमरे से बाहर रहेगा। तुम मेरी आवाज़ में एक छोटी कहानी सुन सकते हो।”

अभी क्या करें

बड़ों का फोन भी बाहर रखें। साथ बैठकर किताब या धीमी आवाज़ में छोटी कहानी सुनाएँ।

अगर बात न बनी

रात में बार-बार परेशानी हो तो समय, दर्द, डर और दूसरी ज़रूरतें जाँचें।

2-3 साल: फोन कमरे से अलग रखकर साथ बैठें, आवाज़ धीमी।

4-6 साल: अगली रात कहानी चुनने की जिम्मेदारी साझा करें।

जब ऐसा हो — 17 और 18

17 · मेहमानों के सामने meltdown

2-6 साल

“अभी बहुत कुछ हो रहा है। हम दो मिनट शांत जगह चलेंगे। मैं साथ हूँ।”

अभी क्या करें

बच्चे को भीड़ से थोड़ा दूर शांत जगह ले जाएँ। लोगों की तरफ देखकर उसे डाँटें नहीं।

अगर बात न बनी

घर पहुँचकर बात करना बेहतर है। सबके सामने लंबी सीख न दें।

2-3 साल: बहुत शोर हो तो बच्चे के साथ quieter spot पर जाएँ।

4-6 साल: शांत होने के बाद घर पहुँचकर घटना पर छोटी बातचीत।

18 · बच्चा डर जाए कि फोन कभी नहीं मिलेगा

2-6 साल

“हम स्क्रीन कब और कैसे use करेंगे, यह परिवार तय करेगा। अभी हम खाने और सोने से पहले इसे अलग रख रहे हैं।”

अभी क्या करें

फोन हमेशा के लिए बंद करने की धमकी न दें। अभी के खाने या सोने का नियम साफ़ बताएं।

अगर बात न बनी

घर में स्क्रीन का जो वास्तविक समय तय है, उम्र के मुताबिक उसे समझाएँ।

2-3 साल: “अभी नहीं” की सरल समय-सीमा बताएं; डर न बढ़ाएँ।

4-6 साल: परिवार का वास्तविक, उम्र के अनुसार screen schedule समझाएँ।

जब ऐसा हो — 19 और 20

19 · एक हफ्ते के बाद भी ज्यादा फर्क नहीं

2-6 साल

“हम कोई दौड़ नहीं लगा रहे। देखते हैं, कौन-सा छोटा step हमारे लिए काम कर रहा है।”

अभी क्या करें

एक छोटा कदम चुनें और देखें कि वह किस समय सबसे आसान पड़ता है।

अगर बात न बनी

खाना, नींद या व्यवहार से जुड़ी गंभीर चिंता बनी हो तो पेशेवर मदद लेने में देर न करें।

2-3 साल: एक ही step रोज़ दोहराना ठीक है; प्रगति को grade न दें।

4-6 साल: बच्चे की पसंद से आसान alternate routine बनाएँ।

20 · बहुत थका parent खुद चिल्ला दे

2-6 साल

“मैंने तेज आवाज़ में बात की। वह ठीक नहीं था। मुझे माफ़ करना। अब मैं थोड़ी देर शांत होकर बात करूँगी।”

अभी क्या करें

बच्चे से माफ़ी माँगें। अगर संभव हो तो कुछ देर दूसरा बड़ा संभाले और आप शांत हों।

अगर बात न बनी

बाद में बच्चे से कहें, “अगली बार मैं धीमे बोलने की कोशिश करूँगी।”

2-3 साल: अपने स्वर के लिए माफ़ी माँगें और कुछ देर शांत हों।

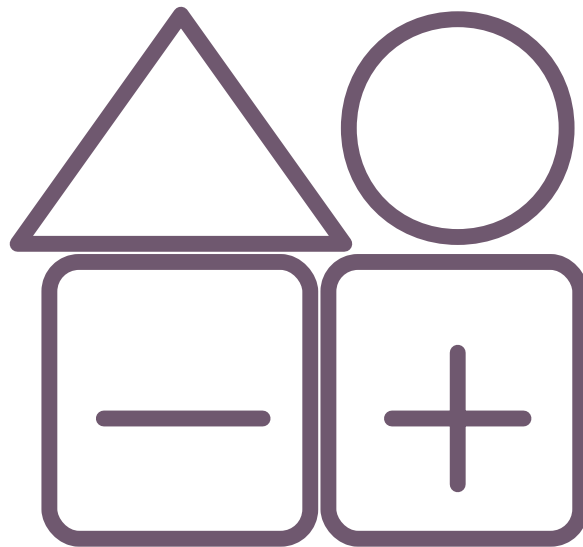
4-6 साल: बच्चे से पूछें, “अगली बार मुझसे क्या मदद चाहोगे?”

FAMILY PROGRESS / SECTION

परिवार की प्रोग्रेस किट

Family Progress

दादी-नानी, मम्मी-पापा—सबके लिए एक आसान समझौता।



एक घर, दो-तीन बड़े और एक नियम

कई घरों में समस्या यह नहीं कि किसी को पता नहीं फोन कम करना चाहिए। समस्या यह है कि मम्मी का rule अलग, पापा का अलग और दादी का अलग होता है। बच्चा केवल वही करता है जो उसे उस समय मदद करता दिखता है।

हमारे घर की तीन बातें

- खाना खाते समय adults भी फोन दूर रखेंगे।
- Playtime के लिए एक safe replacement पहले से तय करेंगे।
- सोने से पहले predictable screen-free winding down समय रखेंगे।

“हम सब एक नियम सीख रहे हैं। किसी को डाँटना नहीं, एक दूसरे की मदद करनी है।”

WhatsApp पर भेजने लायक family note

हमारे घर का एक छोटा प्लान 🌿

मम्मी, पापा, दादी, नानी—सबसे एक मदद चाहिए। हम खाने के समय अपना फोन भी मेज़ से अलग रखेंगे। बच्चा फोन माँगे तो पहले आराम से कहेंगे: “खाना खाते समय फोन आराम करेगा। हम तुम्हारे साथ हैं।”

बच्चे को कितने निवाले खाने हैं, इस पर ज़ोर नहीं देंगे। और अगर एक दिन मुश्किल हो जाए, तो अगले खाने में फिर कोशिश करेंगे। बच्चे के सामने इस नियम पर बहस नहीं करेंगे।

शुक्रिया ❤️

यह message परिवार में share करने के लिए है। इसे doctor या expert certification की तरह पेश न करें।

यही message अलग FAMILY_MESSAGE_COPY.txt में है। वहाँ से WhatsApp में सीधा copy करें।

21-Day Parent Tracker

हर खाने, खेलने और सोने के moment में child behavior पर grade नहीं। केवल देखें आपने क्या तैयारी की। ☐ = कोशिश / - = आज नहीं।

Day	Meal cue	Play swap	Night cue	1 छोटा note
01	☐	☐	☐	_____
02	☐	☐	☐	_____
03	☐	☐	☐	_____
04	☐	☐	☐	_____
05	☐	☐	☐	_____
06	☐	☐	☐	_____
07	☐	☐	☐	_____
08	☐	☐	☐	_____
09	☐	☐	☐	_____
10	☐	☐	☐	_____
11	☐	☐	☐	_____
12	☐	☐	☐	_____
13	☐	☐	☐	_____
14	☐	☐	☐	_____
15	☐	☐	☐	_____
16	☐	☐	☐	_____
17	☐	☐	☐	_____
18	☐	☐	☐	_____
19	☐	☐	☐	_____
20	☐	☐	☐	_____
21	☐	☐	☐	_____

जब routine नहीं चला: Rescue Card

1 · पहले देखें

क्या बच्चा भूखा, बहुत थका, बीमार या overwhelmed है? किसी medical concern को "screen addiction" समझकर ignore न करें।

2 · एक छोटा वाक्य

"अभी मुश्किल लग रहा है। मैं पास हूँ। हम थोड़ी देर बाद फिर कोशिश करेंगे।"

3 · अगला safe action

Mealtime: calm routine; Play: एक familiar activity; Bedtime: एक short story या आराम।

4 · कल के लिए note

किस time और किस trigger पर मुश्किल हुई? अगली बार एक ही चीज़ बदलिए।

अगले महीने का छोटा plan

21 दिन खत्म होने के बाद कुछ परिवारों में बहुत फर्क दिख सकता है, कुछ में मामूली। असल सवाल यह है कि अब आपके पास कौन-से निभ सकने वाले विकल्प हैं।

हमारे घर का favourite meal cue

हमारी सबसे आसान play activity

रात का एक काम जो निभ गया

एक समस्या ऐसी भी लिखें जिसके लिए professional support लेनी चाहिए या लेना है। Support लेना इस kit का हिस्सा है, हार नहीं।